

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る

スキンケア製品とは？
種類、使い方、メリットを解説

肌

スキンケア製品とは？種類、使い方、メリットを解説

3月 23, 2026 - By Dr. Ammu Muralleedharan

肌は、24時間休むことなく働き続けています。大気汚染や紫外線、細菌から体を守り、水分の蒸発を防ぐという大切な役割を担っています。

それにもかかわらず、多くの人が十分なケアをしていなかったり、「スキンケア製品とは何か」「なぜ必要なのか」をよく理解しないまま使っているのが現状です。

市場には、クレンザーから美容液、保湿剤から日焼け止めまで、実にさまざまな製品があふれています。しかし「なぜそれらを使うのか」をはっきり理解している人は意外と多くありません。

単なる流行なのでしょうか、それともスキンケア製品は「美容アイテム以上の存在」なのでしょうか。

近年では、[オンライン薬局](#)やドラッグストアの通販といったサービスを通じてスキンケア製品を購入するケースも見られます。選択肢が広がる一方で、自分の肌に合ったものを見極めることが大切です。

この記事では、まずスキンケアの意味、ベーシックコスメ（基礎化粧品）とは何かを確認し、それがどのような役立つかを整理したうえで、自分の肌に本当に合った製品を選ぶようになることを目指します。

目次 (もくじ)

- [1. スキンケアの意味を理解する](#)
- [2. 関連記事](#)
- [3. スキンケア製品とは？](#)
- [4. ベーシックコスメとは？](#)
- [5. スキンケア製品の種類と役割](#)
- [6. スキンケア製品が健康にとって重要な理由](#)
- [7. まとめ](#)
- [8. よくある質問](#)
- [9. 免責事項](#)

スキンケアの意味を理解する

スキンケアは、単に「美しさ」を追求するためのものではありません。日常的なケアや製品を通して、肌の構造や機能を支え、日々さらされる大気汚染、紫外線、微生物、厳しい気象といった外的要因からのダメージに対する「しなやかさ（レジリエンス）」を保つことまで含みます。

LINE

f

t

i

YouTube



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 04, 2026
首のニキビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイント



5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値と基準、年齢別の目安を解説



5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？知っておきたいポイント



5月 03, 2026
眉間にニキビができるのはなぜ？原因・治し方・予防法



5月 02, 2026
胸ニキビの原因とケア方法、治療の選択肢について

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

各種保健機関によると、スキンケアの目的は、健康な皮膚バリアを維持し、刺激や感染、早期老化を防ぎながら、肌本来の修復機能や保湿機能を支えることにあります。

皮膚は人体で最大の臓器であり、乾燥やニキビ、早期のしわを防ぐためには、狙いを定めたケアが欠かせません。こうした状態を予防し、健やかで清潔な肌を保つために用いられるのが、スキンケア製品、いわゆるベーシックコスメです。

関連記事

[グルタチオンはどのくらい摂ればよい](#)

[グルタチオンの副作用とは](#)

[グルタチオン点滴と高濃度ビタミンC点滴の比較](#)

[高濃度ビタミンC点滴でエイジングケア](#)

[アンチエイジング注射とは](#)

[肌にうれしいグルタチオンとは](#)

スキンケア製品とは？

スキンケア製品とは、肌に外側から使用し、洗浄、保湿、保護、ケアなどを通じて、肌の状態を整えたり健康を保ったりすることを目的とした製品のことで。

規制当局（例えばアメリカ食品医薬品局など）は、使用目的に応じて化粧品と医薬品を区別しています。医薬品とは異なり、多くのスキンケア製品は体の生物学的な機能を変えるものではなく、あくまで正常な肌状態の維持やサポートを目的としています。

スキンケア製品の要素は次のようにまとめられます。

- 皮膚の表面に塗布して使用する
- 日常的または定期的な使用を想定して設計されている
- 多くの国で「化粧品」として分類されている
- 肌の快適さ、見た目、そして皮膚バリアの状態を改善することを目的としている

ベーシックコスメとは？

欧州連合理事会規則によると、化粧品は身体の外側、すなわち皮膚などに使用する製品であり、清潔に保つ、外見を整える、香りを付ける、良好な状態に維持する、あるいは保護することを目的としたものと定義されています。

ベーシックコスメとは、あらゆるスキンケアルーティンの土台となる、日常的に使う基本的なスキンケア製品のことで。肌の「洗浄」「保湿」「保護」に重点を置き、肌の生物学的な仕組みそのものを変えることは目的としていません。

ベーシックコスメには次のようなものが含まれます。

- 洗浄料：肌の汚れ、過剰な皮脂、汗、汚染物質を落とす
- 保湿剤：乾燥を防ぎ、水分を閉じ込める
- 日焼け止め：紫外線によるダメージから肌を守る
- リップケア：デリケートな唇の皮膚を保護する
- ボディローション：肌のやわらかさとバリア機能を保つ

スキンケア製品の種類と役割

洗浄製品と角質ケア製品

クレンザーは、水系あるいは油系の処方で、表面の汚れを溶かし出し、皮膚バリアを傷つけることなく取り除くために使われます。肌の清潔さを保ち、毛穴詰まりを防ぎ、大気汚染などによる刺激を軽減するのに役立ちます。

例：洗顔料、洗浄用固形バー、ミセラーウォーターなど

角質ケア製品（スクラブやピーリング剤）は、化学的な成分や物理的なスクラブによって、古い角質細胞を取り除き、なめらかな肌触りへ導きます。ただし、皮膚バリアを傷めないよう、週2〜3回程度に使用を抑えることが勧められます。



例：AHA配合製品、BHA配合製品、物理的スクラブなど

化粧水とエッセンス

化粧水は、洗顔後に肌のPHバランスを整え、残った汚れを拭き取りながら抗酸化成分などを届けるために用いられる製品です。肌にうるおいとハリを与えるためにも、アルコールフリーで現代的な処方ものを選ぶとよいでしょう。

美容液とスポットケア

美容液は、化学的あるいは酵素ベースの有効成分を高濃度で配合し、軽く浸透しやすいベースを用いることで、うるおい補給や、エイジングケア、毛穴ケア、色ムラ（色素沈着）など、特定の肌悩みに集中的に働きかける製品です。

例：トーンアップを目的としたビタミンC美容液、細かなしわ対策のレチノール配合製品、保湿のためのヒアルロン酸美容液など

保湿製品

保湿剤は、美容液などで与えた有効成分を閉じ込めるとともに、水分を保持し、皮膚バリアの修復を支える役割を担います。乾燥を防ぎ、肌のハリや弾力を保ち、バリア機能を強化します。

例：水分を引き寄せる成分（グリセリンなど）、肌をなめらかにする成分（セラミドなど）、水分の蒸発を防ぐ成分（ワセリンなど）

日焼け止め製品

日焼け止めは、世界各国の保健当局から「欠かせないスキンケア製品」とみなされています。紫外線による肌ダメージを抑え、早期老化のリスクを軽減し、一部の皮膚がんの予防にもつながる可能性があると考えられています。天候や肌色に関係なく、毎日の日焼け止め使用が推奨されています。

例：広い波長域をカバーする日焼け止め（SPF30以上）で、酸化亜鉛や化学フィルターを配合したものなど

スキンケア製品が健康にとって重要な理由

皮膚は、あらゆるストレス要因から体を守る、最前線の防御壁です。適切なスキンケア習慣には、次のような効果が期待されます。

- 刺激や感染を減らす
- 傷の治りを助ける
- 過度の乾燥や炎症を予防する
- 快適さと生活の質を高める

製品を選ぶ際には、必ず自分の国や地域の規制基準に適合したものを選び、例えば美白クリームに含まれる水銀のような禁止成分が入っていないか、表示内容が正しいかを確認しましょう。

また、アレルゲン表示やパッチテストの指示にも目を通し、医薬品の外用薬との安易な併用によるトラブルにも注意が必要です。専門的な判断が必要な場合は、皮膚科専門医に相談してください。

まとめ

スキンケア製品とは何か、スキンケアの意味、そしてベーシックコスメとは何かを理解することで、より安全で賢い選択ができるようになります。

美しく健康な肌のために、必ずしも複雑な手順は必要ありません。科学的根拠と各国の規制に基づいた「やさしい洗浄」「適切な保湿」「十分な紫外線対策」ができていれば、それで十分なことも多いのです。

よくある質問

1. スキンケア製品とは何ですか？

スキンケア製品とは、肌に塗布して、洗浄、保湿、保護を行い、肌全体の健康を保つための製剤です。皮膚バリアを支え、乾燥を防ぎ、大気汚染や紫外線など環境によるダメージから守るのに役立ちます。

2. スキンケアの意味を簡単に言うと何ですか？



スキンケアとは、肌を清潔に保ち、うるおいを与え、守り、正常に働く状態を維持するために、毎日行う習慣や使う製品のことです。見た目だけでなく、「健康維持」と「予防」に重点を置いた考え方です。

3. ベーシックコスメとは何ですか？

ベーシックコスメとは、衛生と保護のために、日常的に使用する基本的なスキンケア製品のことです。洗浄料、保湿剤、日焼け止め、リップクリーム、ボディローションなどが含まれます。

4. スキンケア製品は薬と同じものですか？

違います。スキンケア製品は化粧品として規制されており、肌状態の維持や改善を目的としています。一方、医薬品は皮膚疾患を治療・改善し、体の機能に変化をもたらすことを目的としたものです。

5. なぜスキンケア製品は肌の健康にとって重要なのですか？

スキンケア製品は、皮膚バリアを守り、感染を防ぎ、刺激を減らし、保湿状態を保つのに役立ちます。適切なスキンケアは、皮膚が身体の「第一の防御線」としての役割を果たし続けることを支えます。

免責事項

本記事は情報提供および教育目的であり、医療上の助言を行うものではありません。スキンケア製品は、病気の診断、治療、治癒、予防を目的としたものではありません。とくに敏感肌やアレルギー、既に皮膚疾患がある場合には、新しいスキンケア製品を使用する前に、必ず医師や皮膚科専門医などの有資格の医療専門家に相談してください。



RELATED POSTS



首のニキビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイント

5月 4, 2026



眉間にニキビができるのはなぜ？原因・治し方・予防法

5月 3, 2026



胸ニキビの原因とケア方法、治療の選択肢について

5月 2, 2026

症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

「First Time Guide」初めてのガイド
【公式】お薬ショップ



